

# COMBATIR EL DOLOR DE ESPALDA EN LOS ESCOLARES PASA POR REDUCIR EL PESO DE LA MOCHILA Y FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

11 SEPTIEMBRE, 2013, by NOTICIAS CANAL SALUD

No comments yet

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han presentado una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles, coincidiendo con el inicio del curso. Concretamente, la incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años, por lo que la campaña se centra en escolares menores de esta edad.

11/ Septiembre /2013



Actualmente, en España, cerca del 51% de los chicos y el 69% de las chicas menores de 15 años ya han padecido **dolor de espalda** alguna vez en su vida. Esto limita sus actividades diarias y aumenta el riesgo de padecerlo de forma crónica en la edad adulta.

El Dr. Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, destacó que “el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del escolar, sin embargo, los datos disponibles reflejan que como mínimo un tercio de los escolares superan ese límite”. Por ello, propuso como alternativa a la mochila tradicional aquellas que tienen ruedas, ya que si el estudiante tiene que cargar lo mejor es que la espalda no soporte ese peso. Además recomienda que “si la **mochila** es de tirantes, lo mejor en edades tempranas es situarla relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de manera que no se mueva”.

Además, estudios internacionales demuestran que el dolor de espalda es menos frecuente entre los escolares que disponen de taquillas en sus colegios, al permitirles transportar menos peso y con menos frecuencia, y entre aquellos que están en mejor estado físico, pues una mayor y más entrenada musculatura reduce la influencia negativa del excesivo peso de la mochila.

**Autor / fuente:** JANO, Septiembre 2013

volver

### CATEGORÍAS

acuerdo de colaboración	acuna
Acuna empresas	administrador
Administrador en las	agua
comunidades de vecinos	Álex Crivillé
alfarisk	Alfarisk: oferta para empresas de seguridad
alquiler emancipacion juvenes	alquiler estudiantes
Alquiler famosos	alquiler estudiantes cáceres
AMV	Alquiler y Hacienda
análisis álex crivillé	AMV Seguros
	Análisis álex crivillé Gp Indianápolis
Análisis MOTOGP	Arag
arag seguros	Ascfa Pyme
axa	Axa Comunidades
axa seguros	ayudas al alquiler
Ayudas Alquiler	ayudas alquiler a coruña
ayudas alquiler asturias	ayudas alquiler castilla y leon
Baja Aragón	banco malo
bases legales	bases legales concurso
Boletín	calendario MotoGP
Campeonato de España de Velocidad 2013	cusco
Catalana de Occidente Seguros	Cascros
CEV 2013	Certificado Energético
ciclomotor	CEV
Circuito de Assen	CEV de Albacete
Circuito de Laguna Seca	circuito de Albacete
circuito silverstone	Circuito de Indianápolis
	circuito de sachsenring
	Cobertura de Agroseguro para los bosques
Coberturas de Seguros para Empresas	compañías
comunidad de vecinos	comunidad
concepto motos	Comunidades Santa Lucia
concurso Aragón	concurso AMV
concurso twitter	concurso facebook
conducir ciclomotor	Concursos
Consejos AMV	Consejos
Créditos para pymes	consejos para llevar moto
cross country	Crivillé
Cuentas para pymes	cuentas
	Cuentas para pymes a través de Internet
cuerpo	Dakar 2014
derechos alqui	Desahucio Express
desalojo	destacadas
El Alquiler en los Tribunales	emancipación juvenes
embajador AMV Seguros	empresas
empresas de construccion	Empresas dedicadas a las reparaciones urgentes
entrada Red Bull X-Fighters	fomento del alquiler
fomento del alquiler	freestyle
Fundación AMV	Generali
Generali Comunidades	gp aragón
gp argentina	gp de alemania
GP de Aragón	gp de argentina
GP de Brasil	GP EEUU